

# HEALTH SWIM in TAKAOKA



平成26年度

## 夏休み短期ジュニア教室

今季は新規に  
体操コースを  
開始します!!

### 受講生募集

受付開始 7/5<sup>土</sup>

### 短期ジュニアスイム

7回コース



**A**  
コース

★開催日  
7/25<sup>金</sup>・28<sup>日</sup>・30<sup>水</sup>・31<sup>木</sup>・  
8/1<sup>金</sup>・4<sup>日</sup>・6<sup>水</sup>

**B**  
コース

★開催日  
8/7<sup>金</sup>・8<sup>日</sup>・11<sup>月</sup>・18<sup>日</sup>・  
20<sup>水</sup>・21<sup>木</sup>・22<sup>金</sup>

時間 ● 各コース 午前9時～10時

対象 ● 小学1～4年生

定員 ● 各コース 30名

受講料 ● 各コース 5,000円 (+保険料800円)

※すでに26年度の他教室を受講されている方は、保険料不要です。

### 短期ジュニア体操コース

新規

7回コース



★開催日

7/25<sup>金</sup>・28<sup>日</sup>・31<sup>木</sup>・  
8/1<sup>金</sup>・4<sup>日</sup>・7<sup>水</sup>・8<sup>木</sup>

※タオル・飲み物を持参ください。内履きは不要です。

時間 ● 午前10時～11時

対象 ● 小学1～3年生

定員 ● 10名

受講料 ● 5,000円 (+保険料800円)

※すでに26年度の他教室を受講されている方は、保険料不要です。

- 申込書を記入の上、受講料を添えてお申し込みください。
- 代理の方による申し込みは受付ておりません。
- 多くの方に受講していただくため、1人1コースのみの受講をお願いします。

問合先 富山県高岡総合プール  
☎28-1166 (火曜日は休館日)

だんだんと暑くなり汗ばむ季節になってきました。みなさんは体のことを考えて水分補給をしていますか？私たちの体の約60%が水分でできていることを知っていますか？水分は私たちの体にとって一番大切なのです。そこで今回は、私たちの体で一番大切な水分について、効果的な水分補給の方法を紹介したいと思います。



## 日常生活編

1日に人間の体から出る水分は尿や便、生理的に失われるものを含め合計2000ml～2500mlもの水分が失われています。一方、食事から摂取する水分は約1000ml、摂取した食物の栄

養素が代謝して生じる代謝水が約200mlだということを考えると、飲料水として必要となるのは1日約800ml～1300mlになります。ちょっと汗をかいたなあという時は、多めに水分を取るように心がけましょう。1日に約1ℓの水を摂取するとしても一度にがぶ飲みしてしまっただけでは意味がありません。一度にたくさん水を飲むと喉の乾きは癒されますが、過剰の水が胃に負担をかけ、胃液を薄めて、消化不良を起こして余計にバテることがあります。水を飲む場合は、1回200ml程度を何度かに分けて摂取しましょう。1日の摂取の仕方なら、朝目覚めて、午前10時と午後3時のおやつの時、入浴前後、就寝前など、1回200mlの水を飲むとよいでしょう。これ以外に1日3回の食事の時にも水を飲めば1日1600ml程度の水分が補給できます。高齢者は喉の乾きを感じにくくなるため、喉の乾きを感じなくても定期的に水分補給することが大切です。こまめな水分補給が健康へ繋がるので心がけましょう。

## 運動編

運動をする時は、まず運動前に250ml～500mlの水かスポーツドリンクを何回かに分けて飲みましょう。運動前から水分不足であるほど早く脱水状態に至り、体重の1～2%の脱水で、パフォーマンスにマイナスの影響が起り得ることがあります。

運動中は喉の乾きを感じる前、または、10～20分ごとに一口～200mlの水かスポーツドリンクを飲みましょう。運動中のジュースや炭酸飲料、カフェイン入りのドリンクは避けましょう。運動中は汗と一緒に塩分や糖分を失うため、塩分や糖分が含まれているスポーツドリンクをオススメします。運動後は2時間以内に運動による体重の減少分を補うために十分に水分を補給しましょう。

水分補給について少しでも理解して頂けましたか？水分補給をする時には、糖分の取り過ぎは糖尿病になる恐れがあるので原材料名などをチェックして糖分が多過ぎないか確認しましょう。人間の体にとって水分が一番大切なので、よく考えて体によい水分を取りましょう。

参考文献：・トレーニング・ジャーナル№299 ・カラダにe-サイト「Healthクリック」

(高山県高岡総合プール指導員 永森駿一)

## スポーツフェスティバル 2014

9月15日(月・祝)  
開催決定!!

9月15日(月・祝)、当施設にて“スポーツフェスティバル”を開催することが決まりました。例年通り、室内プールにて、盛大にイベントを開催し、屋外プールにて、昨年中止となりましたカヌー体験、飛込プール体験を行う予定にしております。今年は新規イベントも考えております。詳細は9月発行vol.44号にてご案内いたします。皆様のお越しをお待ちしております。



## 北信越高等学校選手権水泳競技大会

## 出場選手紹介

北信越高等学校選手権水泳競技大会(競泳・飛込)が、平成26年7月18日(金)～21日(月・祝)に富山県高岡総合プールで開催されることになりました。当施設としても富山県選手団の活躍に期待しております。

そこで、当施設を中心に日々練習に動んでいる高岡スイミングクラブから、競泳2名、飛込2名の選手を紹介したいと思います。

※飛込選手につきましては、JOC(ジュニアオリンピックカップ)出場選考会も兼ねているため出場。

### 松田 未悠 さん

高岡商業高校(1年)／高岡スイミングクラブ

#### 目標

400m個人メドレーでは優勝。200m個人メドレーでは表彰台にのる。

#### 意気込み

今まで一生懸命がんばってきたことを大会では精一杯発揮して、すべて自己ベストで泳げるようにがんばりたいです。



### 荒見 真唯 さん

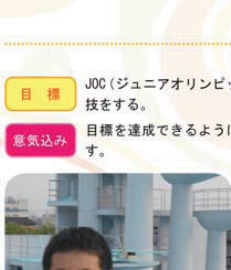
大門高校(1年)／高岡スイミングクラブ

#### 目標

100mバタフライで決勝に残り、一つでも順位を上げて、200mバタフライは自己ベストで泳ぎたいです。

#### 意気込み

今まで練習してきたことや、コーチに注意されていたことを思い出して、大会では自分の力を出しきれないようにがんばりたいです。



### 長澤 明生 さん

芳野中学校(2年)／高岡スイミングクラブ

#### 目標

JOC(ジュニアオリンピックカップ)で、表彰台に上れるような演技をする。

#### 意気込み

目標を達成できるように、日々の練習を工夫してがんばりたいです。



### 高桑 天通 希 さん

志貴野中学校(1年)／高岡スイミングクラブ

#### 目標

目標、3位以内に入賞！

#### 意気込み

いつもコーチから注意されていることを守り、姿勢を意識して飛ぶようにしたいです。

# 7月～9月 利用予定表

(6/13現在)

※変更となる場合があります。

<b>50mプール</b>	(7月1日～8月31日、9月1日～14日までの土・日・祝日) ▶10:00～17:00
<b>25mプール</b>	7・8月：平日・土曜日 ▶10:00～20:30 日・祝日 ▶10:00～17:00 9月：平日 ▶13:30～20:30 土曜日 ▶10:00～20:30 日・祝日 ▶10:00～17:00
<b>トレーニング</b>	平日・土曜日 ▶9:00～21:00 日・祝日 ▶9:00～17:00

利用料金 (1人/1回2時間)		(円)	
区分	個人	回数券(6枚入り)	
		一般	児童生徒
プール(50M・25M)	330	170	1,650 850
トレーニング室	390	200	1,950 1,000
プール+トレーニング室	580	300	

日	曜	50mプール		25m温水プール		トレーニング室	会議室			
		午前	午後	午前	午後		夜	第1	第2	第3
1	火	○	○	△	△	○	○	○	○	
2	水	○	○	△	△	○	○	○	○	
3	木	○	○	△	△	○	○	○	○	
4	金	○	○	△	△	○	○	○	○	
5	土	△	△	△	△	○	○	○	○	
6	日	△	△	△	△	○	○	○	×	
7	月	○	○	△	△	○	○	○	○	
8	火	○	○	△	△	○	○	○	○	
9	水	○	○	△	△	○	○	○	○	
10	木	○	○	△	△	○	○	○	○	
11	金	○	○	×	×	○	○	○	○	
12	土	×	×	×	×	○	○	○	○	
13	日	×	×	×	×	○	○	○	○	
14	月	○	○	△	△	○	○	○	○	
15	火	○	○	△	△	○	○	○	○	
16	水	○	○	△	△	○	○	○	○	
17	木	○	○	△	△	○	○	○	○	
18	金	○	○	△	△	○	○	○	○	
19	土	○	○	△	△	○	○	○	○	
20	日	北信越高等学校選手権大会								
21	月	○	○	△	△	○	○	○	○	
22	火	○	○	△	△	○	○	○	○	
23	水	○	○	△	△	○	○	○	○	
24	木	○	○	△	△	○	○	○	○	
25	金	○	○	△	△	○	○	○	○	
26	土	○	○	△	△	○	○	○	○	
27	日	×	×	×	×	○	○	○	○	
28	月	○	○	△	△	○	○	○	○	
29	火	○	○	△	△	○	○	○	○	
30	水	△	△	△	△	○	○	○	○	
31	木	△	△	△	△	○	○	○	○	

※50mプールについては、一部コース制限することがありますのでご了承ください。

日	曜	50mプール		25m温水プール		トレーニング室	会議室		
		午前	午後	午前	午後		夜	第1	第2
1	金	△	△	△	△	○	○	○	○
2	土	△	△	△	△	○	○	○	○
3	日	△	△	△	△	○	○	○	○
4	月	○	○	△	△	○	○	○	○
5	火	○	○	△	△	○	○	○	○
6	水	○	○	△	△	○	○	○	○
7	木	○	○	△	△	○	○	○	○
8	金	○	○	△	△	○	○	○	○
9	土	△	△	△	△	○	○	○	○
10	日	△	△	△	△	○	○	○	○
11	月	○	○	△	△	○	○	○	○
12	火	○	○	△	△	○	○	○	○
13	水	○	○	△	△	○	○	○	○
14	木	○	○	△	△	○	○	○	○
15	金	○	○	△	△	○	○	○	○
16	土	△	△	△	△	○	○	○	○
17	日	△	△	△	△	○	○	○	○
18	月	○	○	△	△	○	○	○	○
19	火	○	○	△	△	○	○	○	○
20	水	○	○	△	△	○	○	○	○
21	木	○	○	△	△	○	○	○	○
22	金	○	○	△	△	○	○	○	○
23	土	○	○	△	△	○	○	○	○
24	日	○	○	△	△	○	○	○	○
25	月	○	○	△	△	○	○	○	○
26	火	○	○	△	△	○	○	○	○
27	水	○	○	△	△	○	○	○	○
28	木	○	○	△	△	○	○	○	○
29	金	○	○	△	△	○	○	○	○
30	土	×	×	×	×	○	○	○	○
31	日	×	×	×	×	○	○	○	○

日	曜	50mプール		25m温水プール		トレーニング室	会議室			
		午前	午後	午前	午後		夜	第1	第2	第3
1	月	○	○	△	△	○	○	○	○	
2	火	○	○	△	△	○	○	○	○	
3	水	○	○	△	△	○	○	○	○	
4	木	○	○	△	△	○	○	○	○	
5	金	○	○	△	△	○	○	○	○	
6	土	○	○	△	△	○	○	○	○	
7	日	○	○	△	△	○	○	○	○	
8	月	○	○	△	△	○	○	○	○	
9	火	○	○	△	△	○	○	○	○	
10	水	○	○	△	△	○	○	○	○	
11	木	○	○	△	△	○	○	○	○	
12	金	○	○	△	△	○	○	○	○	
13	土	○	○	△	△	○	○	○	○	
14	日	○	○	△	△	○	○	○	○	
15	月	スポーツフェスティバル								
16	火	○	○	△	△	○	○	○	○	
17	水	○	○	△	△	○	○	○	○	
18	木	○	○	△	△	○	○	○	○	
19	金	○	○	△	△	○	○	○	○	
20	土	○	○	△	△	○	○	○	○	
21	日	○	○	△	△	○	○	○	○	
22	月	○	○	△	△	○	○	○	○	
23	火	○	○	△	△	○	○	○	○	
24	水	○	○	△	△	○	○	○	○	
25	木	○	○	△	△	○	○	○	○	
26	金	○	○	△	△	○	○	○	○	
27	土	○	○	△	△	○	○	○	○	
28	日	○	○	△	△	○	○	○	○	
29	月	○	○	△	△	○	○	○	○	
30	火	○	○	△	△	○	○	○	○	

## 7～9月 大会スケジュール等

- 7月6日(日) JOC夏季大会予選会(25M)
- 7月12日(土) 13日(日) 富山県中学校選手権大会(50M・飛込)
- 7月19日(土)～21日(月・祝) 北信越高等学校選手権大会
- 7月27日(日) 富山県民体育大会(50M・25M・飛込)
- 8月9日(土) 高岡市中学校総合体育大会(25M)  
※1 一般開放は13時から行います。
- 8月30日(土)・31日(日) 富山県水泳選手権大会(50M・25M)
- 7月30日～8月3日、8月16日・17日は水球合宿のため、50mプールの一般開放は11時～15時までとなります。

- 開放なし
- △ 一部一般利用可
- 全面一般利用可
- ×

- 休館日**
- ・火曜 日(火曜日が祝日の場合は、その直後の平日)
  - ・年末年始(12月29日～1月3日)

**富山県高岡総合プール**  
TEL 0766-28-1166

〒933-0982 富山県高岡市ハケ88番地の1

URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/takaakapool/>  
E-mail [takaoka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp](mailto:takaoka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp)

